



Gesundheits  
Netzwerk  
— Raabtal

# Sturz ich - stört's mich!

Mit Übung in einen sicheren Alltag

Workshop zur **Vermeidung von Stürzen & Erhaltung  
von Autonomie und Gesundheit im Alltag**

**Statische und dynamische Gleichgewichtsübungen**  
**Mobilitäts- und funktionserhaltendes Training**  
**Koordinationsübungen**  
**Angepasstes Krafttraining für Beine und Rumpf**  
**Sichere Bewegungsübergänge**  
**Gangschulung und Gehtraining**  
**Wissensvermittlung über theoretische Grundlagen**

**Dauer: ca. 60 Minuten** / Teilnahme und Einstieg jederzeit möglich

**Tage & Uhrzeit: Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr** (14-tägig)

**18.10., (DI) 31.10., 15.11., 29.11. und 13.12.2023**

**Ort: Aktiv Praxis Altenhof**, Altenhof 39A 8385 Neuhaus/Klb.

**Voraussetzung:** selbstständiges Stiegen steigen

## Nähere Informationen & Anmeldung

**Sanja König, Physiotherapie (Aktiv Praxis Altenhof)**

Tel: **+43 677/63714708** oder Praxistelefon: +43 676/4730300

Mail: **sanja@aktiv-praxis.com**

**www.aktiv-praxis.com** (unter Gruppenangebote)

## Kostenbeitrag

€ 5,00 pro Person/Einheit

*Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich*



**Wir  
begleiten  
Menschen  
und setzen  
neue  
Impulse.**